



## واقعیت‌هایی در باره فلوریداسیون آب

# Water Fluoridation Facts

بگذارند. کسانی که دارای چاه‌های آب خصوصی و خانگی هستند، ملزم هستند که تجزیه و تحلیل‌های جامعی از مواد شیمیایی از جمله فلوراید موجود در منبع آب خود انجام دهند.

### مزایای فلوریداسیون آب چیست؟

در ۷۰ سال گذشته میزان فلوراید موجود در آب آشامیدنی کانادا تعدیل شده است. پژوهش‌های گسترده انجام شده در چندین دهه‌ی گذشته نشان می‌دهد که افزودن فلوراید به آب روشی سالم، موثر و کم هزینه برای بهبود بهداشت دندا تمام افراد می‌باشد.

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهند که پوسیدگی دندان در کودکانی که آب حاوی فلوراید می‌نوشند، تا ۳۵ درصد کمتر از کودکانی است که آب بدون فلوراید می‌نوشند. کودکان با مصرف آب حاوی فلوراید دندان‌هایی قوی پرورش می‌دهند. این کودکان به هنگام بزرگسالی کمتر دچار پوسیدگی یا افتادگی دندان خواهند شد. از بزرگسالانی که از آب حاوی فلوراید استفاده می‌کنند نیز انتظار می‌رود که پوسیدگی دندان کمتری یا سایر مشکلات مربوط به سلامت دهان داشته باشند.

### آیا فلوریداسیون بی خطر است؟

آری. فلوراید به عنوان یک راهکار بهداشت همگانی کاملاً مورد بررسی قرار گرفته و در مقادیر پایین بی خطر محسوب می‌شود.

از دهه ۱۹۴۰ بدین سو، بررسی‌های علمی نشان داده‌اند که مصرف فلوراید هیچ‌گونه تاثیر زیان‌بخشی برای سلامت دندان نداشته است.

در بازبینی‌های گسترده‌ای که از سوی کارشناسان برجسته در باره فلوریداسیون صورت گرفته است، هیچ‌گونه پیوندی بین فلوریداسیون و سرطان یافت نشده است. هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد قرار گرفتن در معرض میزان فلوراید کمتر از حداکثر غلظت مجاز (MAC) باعث عوارض نامساعد بر سلامتی، مسائل مربوط به تولید مثل یا رشد می‌شود. با این حال، همانند هر عنصر طبیعی دیگری، غلظت بالای فلوراید نیز می‌تواند برای سلامتی شما زیانبار باشد.

### فلوراید چیست؟

فلوراید ماده‌ای معدنی است که به طور طبیعی در آب، هوا، غذا و خاک یافت می‌شود. وجود فلوراید با غلظت پایین در آب آشامیدنی از پوسیدگی دندان پیشگیری می‌کند و بهداشت دهانی را بهبود می‌بخشد.

فلوراید طی فرایندی که فلوریداسیون آب نامیده می‌شود به آب آشامیدنی افزوده می‌شود. سطح فلوراید طبیعی موجود در منبع آب با افزودن فلوراید مکمل به میزانی رسانده می‌شود که بتواند به محافظت دندان در برابر پوسیدگی یا کرم خوردگی کمک کند.

در کانادا، به شهرهایی که مایلند فلوراید به منبع آبشان بیافزایند توصیه می‌شود که ۰/۷ میلی‌گرم/لیتر از این عنصر به آب آشامیدنی‌شان بیافزایند. کاربرد تجهیزات قابل اتکا و نظارت دقیق به حفظ این میزان فلوراید در آب کمک می‌کنند. طبق رهنمودهای کانادا، حداکثر غلظت مجاز (Maximum Acceptable Concentration: MAC) فلوراید در آب آشامیدنی ۱/۵ میلی‌گرم/لیتر است. میزان فلوراید موجود در آب آشامیدنی، خواه به صورت طبیعی یا افزوده شده در روند تصفیه آب، نباید از این میزان فراتر رود.

کمتر از ۴ درصد از جمعیت بی‌سی به آب فلوراید دار از طریق منبع آب محلشان دسترسی دارند.

### فلوراید چگونه از پوسیدگی دندان جلوگیری میکند؟

فلوراید دندان‌ها را از آغاز در آمدن و در طول زمان رشد محافظت می‌کند. فلوراید در مینا یا سطح دندان‌ها جذب می‌شود و آنها را در برابر باکتری و پوسیدگی مقاوم می‌سازد. فلوراید همچنین به مرمت مراحل نخستین پوسیدگی دندان نیز کمک می‌کند.

### فلوریداسیون را در کجا می‌توان انجام داد؟

فلوریداسیون را می‌توان در منابع آب همگانی، خصوصی و اجتماعی و/یا چاه‌ها انجام داد.

عرضه‌کنندگان آب باید سطح فلوراید موجود در آب را آزمایش کنند. تمام عرضه‌کنندگان آب می‌بایست نتایج آزمایش را در دسترس مصرف‌کنندگان و همگان

فلوراید برای پیشگیری از پوسیدگی و بهبود بهداشت دندان توصیه می‌شود. نهادهای زیر فلوریداسیون آب را به عنوان یک راهکار ارزشمند و سودبخش برای بهداشت همگانی توصیه نموده‌اند:

- سازمان بهداشت کانادا
- انجمن دندانپزشکان کانادا
- انجمن پزشکی کانادا
- انجمن پزشکان متخصص کودکان کانادا
- انجمن بهداشت همگانی کانادا
- سازمان بهداشت جهانی

### آیا فلوراید باید به منابع آبی افزوده شود؟

فلوریداسیون آب نقشی کلیدی را در بهداشت دندان بازی می‌کند. افزودن فلوراید به آب یا حذف آن نیازمند رأی بیش از ۵۰ درصد افراد هر جامعه است.

برخی از جوامع فلوریداسیون آب را به علت نگرانی‌های بهداشتی متوقف کرده‌اند. اما مهم است توجه شود که دهه‌ها پژوهش نشان داده است که فلوریداسیون آب امن است. در جوامعی که فلوریداسیون آب خود را متوقف نموده‌اند، موارد پوسیدگی دندان در مقایسه با جوامعی که به فلوریداسیون ادامه می‌دهند افزایش یافته است.

### برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر درباره فلوریداسیون آب، لطفاً با دندانپزشک یا بهداشتکار دندان، برنامه بهداشت دندان در واحد بهداشت همگانی محل، یا با انجمن دندانپزشکان بریتیش کلمبیا از طریق وبسایت [www.bcdental.org](http://www.bcdental.org) تماس بگیرید.